

平成 23 年 11 月 22 日、後期高齢者医療の健康診査を長期間未受診の方に、第 1 回目の受診勧奨のお知らせ(黄緑色封書又はハガキ)を発送しました。

第 1 回目の勧奨対象は、宇部市、山口市、岩国市、柳井市、美祢市の長期間未受診者の方です。

第 2 回目の受診勧奨のお知らせは、平成 24 年 1 月 20 日に発送予定です。

## 健康診査を受診しませんか？

山口県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の方の生活習慣病の早期発見と健康の保持増進に重点をおいて毎年度健康診査を実施しています。健康でいきいきとした生活を送るためには、疾病を早期に発見して治療することが大切です。年に一度は、ぜひ健康診査をご受診ください。

### 健康診査の受診をお考えの方

#### 健康診査受診券(黄色)をお持ちの方

平成 24 年 3 月 31 日までに受診してください。

また、今後も健康管理の一貫として健康診査をご活用ください。

#### 健康診査受診券(黄色)をお持ちでない方

『健康診査受診券再交付申請書』をご提出ください。

【郵送提出】山口県後期高齢者医療広域連合

【窓口提出】お住まいの市町の後期高齢者医療担当窓口

後日、健康診査受診券を送付いたします。

『健康診査受診券』は毎年 4 月～7 月の間にお届けしています。

(平成 23 年度の受診券は、平成 23 年 4 月～7 月の間にお届けしています。)

### 今のところ健康診査の受診をお考えでない方

健康診査は強制ではありませんが、ご自分の健康状態を確認する機会として、今後の健康診査の受診をぜひご検討ください。

### 平成 23 年度健康診査の詳細について

|             |   |
|-------------|---|
| 受診期限        | 平成 24 年 3 月 31 日  |
| 受診場所        | 山口県内の健診機関(健診機関の詳細は、当広域連合までお問合せください。)                                    |
| 受診のときに必要なもの | 健康診査受診券(黄色)、後期高齢者医療被保険者証、500 円<br>健康診査質問票(お住まいの市町によっては必要でない場合もあります。)    |
| 健診項目        | 問診、診察(身体計測・血圧)、血液検査(脂質・血糖・肝機能)、尿検査、貧血検査<br>健診項目の詳細については、下記をご覧ください。〔PDF〕 |

## 後期高齢者の健康診査は、次の検査項目を全て受診できます。

| 検査項目          |                  | 検査項目からわかること   |
|---------------|------------------|---|
| BMI<br>(体格指数) |                  | 身長と体重から体格指数を出して肥満の程度を知る方法です。                                  |
| 血圧            |                  | 高血圧による心臓病、脳卒中、腎臓病などを予防するためには、自分の血圧を知ることが必要です。                 |
| 脂質検査          | 中性脂肪             | 血中の脂質のひとつで、食べすぎやお酒の飲みすぎがあると高い値となります。この数値から高脂血症かどうかわかります。      |
|               | HDLコレステロール       | 善玉コレステロールといわれ、少ないと動脈硬化や心臓病を引き起こす危険があります。                      |
|               | LDLコレステロール       | 悪玉コレステロールといわれ、多いと動脈硬化や心臓病を引き起こす危険があります。                       |
| 肝機能検査         | AST(GOT)         | 血中にどれだけアミノ酸をつくる酵素が含まれているかをみる検査です。基準値より高いと肝炎、肝硬変などの疑いがあります。    |
|               | ALT(GPT)         |   |
|               | -GT(-GTP)        | アルコールの影響を受けやすいので、飲酒による肝臓障害の手がかりとなります。                         |
| 血糖検査          | 空腹時血糖            | 血液に含まれる糖の量の検査です。基準値より高いと糖尿病のほか甲状腺機能亢進症、肝硬変などの疑いがあります。         |
|               | HbA1c            | 血球中にある酸素を運ぶヘモグロビンに血液中の糖が結合したものの割合で、これにより糖尿病の疑いがあるかどうかわかります。   |
| 尿検査           | 尿糖               | 尿中に糖が含まれていないかどうか検査します。糖が多い場合は、糖尿病の疑いがあります。                    |
|               | 尿たんぱく            | 尿中にたんぱく質が含まれていないかどうか検査します。たんぱく質が出ていれば、腎炎やネフローゼなどの腎臓病の疑いがあります。 |
| 貧血検査          | 赤血球数             | 赤血球は、全身の細胞へ酸素を運ぶ働きをする血中成分です。基準値より低いと貧血、高いと脱水・多血症等の疑いがあります。    |
|               | 血色素量<br>(ヘモグロビン) | 血中の血色素(ヘモグロビン)の数の検査です。基準値より低いと貧血、高いと脱水・多血症等の疑いがあります。          |
|               | ヘマトクリット値         | 血中に固形成分(血球)の占める割合の検査です。基準値より低いと貧血、高いと脱水・多血症等の疑いがあります。         |

### 健康診査を活用するためのアドバイス

- 定期的な健康診査の受診を心掛けましょう。  
健康診査は、低料金で検査を受けることができます。毎年同じ時期(例えば、誕生日など)に健康診査を受診する習慣をつけると効果的です。
- 他の健診(検診)制度も活用しましょう。  
お住まいの市(町)では、本広域連合が実施する健康診査の検査項目にない『がん検診』等の検診を実施しています。市町の広報誌などで確認し、健康診査に加えて受診しましょう。
- 健康診査の結果を活用しましょう。  
健康診査を受診したら、健診機関で結果の説明を受け、医師のアドバイスをその後の生活習慣の改善や治療に結び付けましょう。